

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип

ФАКУЛТЕТ ЗА МЕДИЦИНСКИ НАУКИ

Втор циклус студии за рефлексотерапија и акупресура



Каролина Николовска

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти
со бурзитис на рамото

- специјалистички труд -

Штип, 2018

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

Комисија за оценка и одбрана

Ментор: Проф. д-р Јихе Зху

Претседател: Доц. д-р Ленче Николовска

Член: Доц. д-р Данче Василева

Член: Проф. д-р Јихе Зху

Датум на одбрана: Јули, 2018

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

Рецензирани и објавени трудови произлезени од истражувањето

Zhu J., Arsovska B., Nikolovska K.; Shoulder Bursitis Treatment with Acupuncture; Imperial Journal of Interdisciplinary Research (IJIR) Vol-3, Issue-2, 2017, ISSN: 2454-1362

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

Содржина:

Краток извадок	5
Abstract	6
1. Вовед	7
2. Преглед на литература.....	11
2.1 Анатомија на бурза.....	11
2.2 Рамен зглоб.....	11
2.2.1 Обем на движење во рамото.....	13
2.3 Бурзитис	14
2.3.1 Причини за бурзитис.....	14
2.3.2 Симптоми при бурзитис.. ..	15
2.4 Бурзитис на рамото.....	17
2.4.1 Симптоми при бурзитис на рамото.....	18
2.4.2 Причини за бурзитис на рамото.....	19
2.5 Како се поставува дијагноза за бурзитис?.....	20
2.6 Лекување.....	22
2.6.1 Како еден акупунктурист ја проценува и третира болката во рамото.....	25
2.7 Традиционална кинеска медицина.....	26
2.7.1 Zang-Fu органи.....	31
2.7.2 Меридијани и колатерали.....	32
2.7.3 Практики во традиционалната кинеска медицина.....	34
2.7.4 Дијагностицирање според ТКМ.....	46
3. Цел на истражувањето	50
4. Методи на истражувачката работа.....	51
5. Резултати и дискусија.....	52
5.1 Ashi-акупунктурни точки.....	55
5.2 Fire needling.....	56
6. Заклучок.....	57
7. Користена литература.....	58

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

Краток извадок

Бурзата е кеса исполнета со мала количина на течност наречена синовијална. Бурзата се наоѓа на многу места во телото, главно помеѓу коските и тетивите и мускулите во близина на зглобовите. Бурзата го намалува триењето и го олеснува движењето меѓу коските, тетивите и другите ткива. Најголемите бурзи се наоѓаат помеѓу тетивите и коските, обично околу големите зглобови, како што се рамото, лактите, колковите и колената. Бурзитис е воспаление на бурза и може да биде предизвикана од различни фактори, како што се: траума (повторувачки движења), инфекција, таложeње на микрокристали. Акупунктурата како дел од традиционалната кинеска медицина (TCM), многу често се користи во третманот на бурзитис. Во истражувањето се вклучени 30 пациенти, 18 мажи и 12 жени, на возраст од 18 до 71, третирани со акупунктура за бурзитис на рамо. Акупунктурните третмани беа направени во клиника за TCM и акупунктура, на собна температура, со нормални и жешки игли, на одредени тригерни точки - Ashi. Кај поголемиот дел од пациентите беа потребни само 1-2 третмани, освен за некои пациенти за кои беа потребни 3-4 третмани. Третманот со жешка игла покажа подобри и побрзи резултати во третманот при бурзитис на рамото.

Клучни зборови: акупунктура, третман, традиционална кинеска медицина, рамо, бурзитис

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

Implementation of Traditional Chinese Medicine in patients with shoulder bursitis

Abstract

Bursa is fluid-filled sac filled with a small amount of liquid called synovial. Bursa is located in many places in the body mostly between bones and the tendons and muscles near joints. The bursa reduces friction and eases the movement between the bones, tendons and other tissues. The biggest bursas are located between tendons and bone, usually over the large joints such as shoulder, elbow, hips and knees. Bursitis is inflammation of a bursa and it can be caused by various factors such as: trauma (repetitive movements), infection, deposition of microcrystals. Acupuncture as part of the Traditional Chinese Medicine (TCM), is very often used in the treatment of bursitis. In the research are included 30 patients, 18 male and 12 female, on age from 18 to 71, treated with acupuncture for shoulder bursitis. Acupuncture treatments were made in a clinic for TCM and acupuncture, on room temperature, with normal and fire needles, on certain trigger points - Ashi. Most of the patients needed only 1-2 treatments, except for some patients who needed 3-4 treatments. The treatment with fire needle showed better and faster results in the treatment of shoulder bursitis.

Key words: acupuncture, treatment, traditional Chinese medicine, shoulder, bursitis

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

1. Вовед

Бурзите (bursae) се тенки перничии кои се наоѓаат на места каде што постои триење најчесто помеѓу коските и спротивната површина (на пример кожата). Бурзата како мал воден балон се наоѓа помеѓу коската и околните меки ткива, како што се кожата, мускулите, лигаментите и тетивите, и со само неколку капки течност во него го намалува триењето меѓу двете површини. Во човечкото тело има околу 160 бурзи од кои некои се површински (површинските бурзи се развиваат за неколку месеци до години по раѓањето, на местата каде постои триење), и длабоки (длабоките бурзи се присутни при раѓањето). Најважните од нив се наоѓаат во непосредна близина на тетивите, до големите зглобови, какви што се оние во областа на рамената, лактите, колковите и колената. [1 - 5]

Клучните карактеристики на бурзата се:

- Бурзата е тенка - според една истражувачка студија на препателарната бурза покажува дека просечната големина на бурзата може да биде до четири сантиметри во дијаметар и само неколку милиметри дебелина.
- Бурзите можат да бидат различни по големина во зависност од индивидуата и локацијата во телото.
- Некои бурзи се наоѓаат под површината на кожата - тоа се површинските бурзи, додека другите се длабоки кои се наоѓаат длабоко под мускулите и другите меки ткива.
- Телото на возрасен содржи околу 160 бурзи.
- Длабоките бурзи се присутни со раѓањето, а површинските се развиваат подоцна како резултат на честите триења. На пример, кај повеќето луѓе бурзата на лактот наречена бурза олекранон се развива некаде после 7-та година. [5]

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

Некои од поважните бурзи се следниве:

- Субакромиална бурза или бурза на рамото, се наоѓа меѓу долната површина на акромионот (коскениот израсток на рамото) и врските кои се наоѓаат таму и мускулите на ротаторната манжета кои ја обвиткуваат главата на рамената коска. Оваа бурза ги олеснува движењата во рамото, претежно оддалечувањето на горниот екстремитет настрана од телото.



(Преземено од https://physioworks.com.au/injuries-conditions-1/bursitis_shoulder)

Слика 1-бурза на рамото

Picture 1- shoulder bursa

- Бурза на олекранум или бурза на лактот, се наоѓа меѓу коскената кривина на лактот и кожата што лежи над неа.



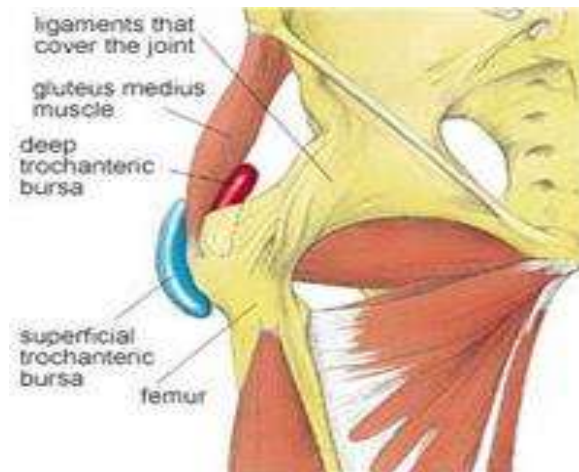
(Преземено од <https://orthoinfo.aaos.org/en/diseases--conditions/elbow-olecranon-bursitis/>)

Слика 2 – бурза на лактот

Picture 2 - elbow bursa

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

- Бурза на колкот или трохантерна бурза, се наоѓа меѓу големиот трохантер и тетивите, мускулите и фасцијата кои се наоѓаат над неа.

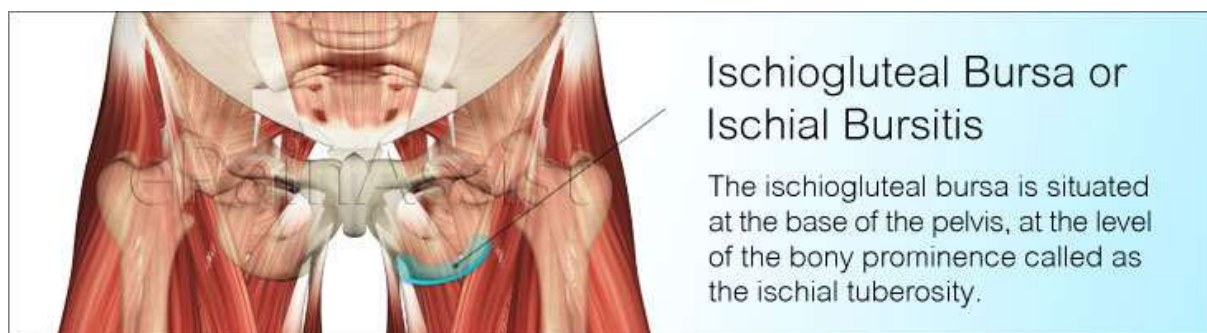


(Преземено од <https://physioworks.com.au/injuries-conditions-1/trochanteric-bursitis>)

Слика 3 – трохантерна бурза

Picture 3 – trichanteric bursa

- Ишиоглутеална бурза: се наоѓа меѓу најиспакнатите делови на седалната коска наречени ischial tuberosity и седалната мускулатура која се протега над неа.



(Преземено од <https://www.epainassist.com/sports-injuries/pelvic-groin-buttock-pain/ischiogluteal-bursitis>)

Слика 4 – ишиална бурза

Picture 4 – ischiogluteal bursa

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

- Ретрокалканеална бурза или бурза на петата, се наоѓа назад меѓу испакнатиот дел на петата и Ахиловата тетива која се припојува таму.



(Преземено од <https://physioworks.com.au/injuries-conditions-1/retrocalcaneal-bursitis>)

Слика 5 – ретрокалканеален бурзит

Picture 5 - Retrocalcaneal Bursitis

- Бурза на коленото (препателарна бурза) - се наоѓа меѓу пателата и кожата што лежи над неа; инфрапателарна бурза, се наоѓа меѓу дебелите тетиви, поврзувајќи го долниот пол на пателата и потколеницата.



(Преземено од <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/knee-bursitis/symptoms-causes/syc-20355501>)

Слика 6 – бурзи на колено

Picture 6 – knee bursae

- илеопсоасна бурза: тоа е најголемата бурза во телото, се наоѓа меѓу предната површина на бедрената коска каде на неа лежи мускулот илиопсоас.

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

2. Преглед на литература

2.1 Анатомија на бурза

Бурзата е составен од синовијалната мембрана или синовија, кој произведува и содржи синовијална течност. [4] Оваа тенка мембрана е полупропустлива (семипермеабилна) - што значи дека одредени материи може да преминуваат во и надвор од неа. На пример, повреда може да предизвика бурзата привремено да се пополни со крв.

Во внатрешноста бурзата е исполнета со синовијалната течност која е вискозна (леплива) и често се споредува со белка од јајце во изглед и текстура. Нејзината примарна работа е да обезбеди подмачкување на и во близина на зглобовите. Повеќето од зглобовите на телото се нарекуваат синовијални зглобови и се инкапсулирани со синовијална мембрана која содржи синовијална течност.

2.2. Рамен зглоб

Рамениот зглоб има сферична форма и е најподвижен зглоб во човековото тело. Се состои од главата на рамената коска (humerus) и гленоидалната шуплина (cavitas glenoidalis) на скапулата. Овој зглоб е врска меѓу горниот екстремитет и рамениот појас. [6]

Други поважни коскени структури кои влегуваат во состав на рамото се:

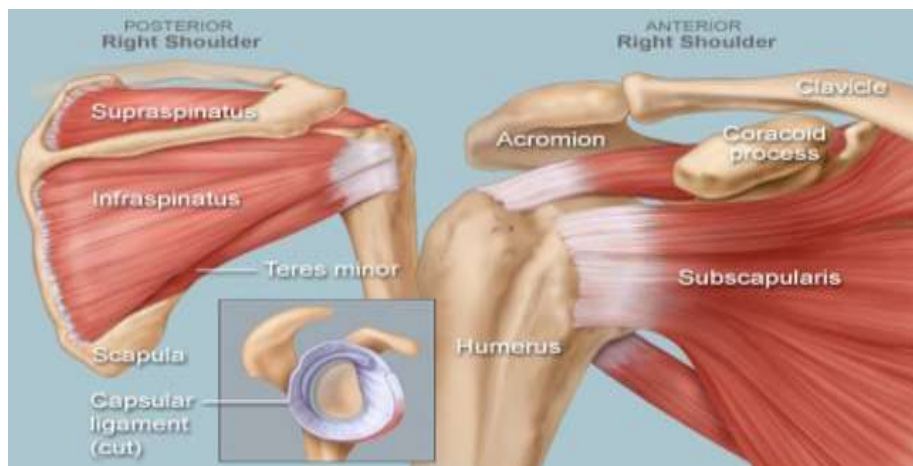
- акромионот кој претставува надворешен израсток на скапулата.
- клавикулата коска која латерално се склопува со акромионот и го формираат акромиоклавикуларниот зглоб, а медијално се зглобува со стернумот или градната коска и го формираат стерноклавикуларниот зглоб.
- Коракоиден процесус или израсток е израсток на скапулата во форма на кука. [6]

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

Рамото има и други важни структури како што се:

- Ротаторната манжета е збир од мускули и тетиви кои го опкружуваат рамото, му даваат поддршка и му овозможуваат широк обем на движење. Ротаторната манжета се состои од четири мускули: supraspinatus, infraspinatus, subscapularis и teres major.
- Бурза мала кеса исполнета со течност која ги олеснува движењата и ги штити тетивите на ротаторната манжета.
- 'Рскавична творба наречена лабрум која формира зглобна површина за главата на хумерусот во форма на чашка. [6]

Хумерусот се вклопува во рамениот зглоб многу лабаво, при што му овозможува широк обем на движење. Поради ова и поради слабиот капсулолигаментарен апарат овој зглоб многу често е изложен на трауматски повреди.



(Преземено од <https://www.webmd.com/pain-management/picture-of-the-shoulder#1>)

Слика 7 – рамен зглоб

Picture 7 – shoulderjoint

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

2.2.1 Обем на движење во рамото

Аглометријата е метод за мерење на обемот на движења во зглобовите. За ова мерење се користи уред наречен агломер. Обемот на движење се запишува според SFTR-методиката. Таа се состои од првите букви на трите рамнини S - сагитална, F - фронтална, T - трансферзална и R - ротација. Сагиталната рамнина го дели телото на лева и десна половина, фронталната на предна и задна половина и трансферзалната на горна и долна половина. Движењата кои се извршуваат во сагитална рамнина се флексија и екстензија. Во фронтална рамнина се извршуваат абдукција и аддукција, во трансферзална се вршат хоризонтална абдукција и аддукција. Ротаторните движења се внатрешна и надворешна ротација.

Во рамениот зглоб е присутен следниот обем на движење:

Во сагитална рамнина, флексија и екстензија:

S: 180-0-60

Во фронтална рамнина, абдукција и аддукција:

F: 180-0-0

Ротациони движења:

R: 90-0-90

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

2.3 Бурзитис

Бурзитис претставува воспаление на која било бурза во човечкото тело. Воспалението на овие минијатурни кеси исполнети со синовијална течност, доведува до иритација на синовијалната мембрана, која ги обвиткува нивните внатрешни сидови, при што таа станува груба и произведува поголемо од нормалното количество на синовијална течност. Во невоспалена бурза има мала количина на синовијалната течност и сидовите на оваа торбичка се лизгаат непречено една спрема друга, при што го олеснуваат движењето на структурите меѓу кои се наоѓа бурзата. При воспаление на бурзата зголемениот притисок во неа кој настанува како резултат на зголемено количество течност во ограничениот обем и задебелените сидови ја нарушуваат функцијата и предизвикуваат болка при движење. Воспалението може да се предизвика од различни фактори. Ако воспалителниот процес трае долго време, тоа може да доведе до таложење на калциумови кристали во бурзата (ова најчесто се забележува во бурзата на рамото). [4][7][8]

Бурзитисот може да биде акутен (почнува брзо, симптомите се силно изразени и поминуваат спонтано или со третман), или хроничен (трае долго време, симптомите се помалку изразени или се засилуваат на моменти).

2.3.1 Причини за бурзитис

Причините за појава на бурзитис можат општо да се поделат во три групи:

- Повреда (акутна и хронична);
- Инфекција;
- Таложење на микрокристали. [7][8]

Хроничната траума е најчеста причина за настанување на бурзитис. Таа може да биде предизвикана од секојдневни активности при кои имаме повторувачки движења во даден зглоб, коишто предизвикуваат микротрауми и

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

мали изливи на крв и ткивни течности во бурзата; постепено сидот се раздражува и започнува асептично воспаление.

Острата повреда е поретко причина за воспаление на бурзата и најчесто тоа е причина за воспаление на површински распоредените бурзи (на лактот, препателарната бурза на коленото итн.), каде што како последица на директен удар врз бурзата се излева мала количина крв, што последователно дава почеток на воспаление. [4][8]

Инфекција

Патолошките микроорганизми навлегуваат во бурзата главно кај прекини на континуитетот на кожата. Поретко инфекцијата може да навлезе и по крвен пат ако има друга инфекција во организмот. Болести и состојби како дијабетес и алкохолизам, хронични бубрежни заболувања и долготрајна терапија со кортикостероиди се предиспонирачки фактори за инфекција на бурзата.

Таложeње на кристали

Најчеста причина од оваа група е гихтот каде што имаме таложeње на кристали од урична киселина. Ретка причина за настанување на бурзитис е системско заболување како ревматоиден артритис или системски еритематозен лупус итн.

2.3.2 Симптоми при бурзитис

Најчестите симптоми кои се заеднички за сите видови и локации на бурзитис се следниве:

- Болка – болката може да биде различна по интензитет, најчесто се опишува како тапа болка, се чувствува над местото на бурзата. Болката се засилува при одредени движења или пози на телото, бидејќи сидовите на бурзата се тријат една кон друга. Болка се чувствува и при притисок над местото на зафатената бурза која може да биде со различен интензитет.

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

Акутниот бурзитис се манифестира со болката која се појавува брзо и е посилено изразена, додека кај хроничниот таа може да се појави постепено и да е умерена, често исчезнува и се појавува, обично по оптоварување во областа на бурзата како резултат на постојани повторувачки движења. Болката се јавува често и во текот на ноќта, што понекогаш ги буди болните.

- оток - се забележува само кај површинските бурзи, како онаа на лактот или оние околу коленото, и се должи на акумулација на сериозна течност во кесата која воспалените сидови ја произведуваат во поголемо количество од нормалното.

- црвенило на кожата - кај воспалението на површински распоредените бурзи се појавува зацрвенување на кожата кое се должи на поголем проток на крв и телесни течности кон заболеното место. Ако црвенилото е особено силно изразено, тоа може да буди сомнеж за инфективен причинител.

- локално зголемена температура - тоа може да буди сомнеж за инфективен причинител, се среќава кај површинските бурзи и се должи на поголем проток на крв и телесни течности кон заболеното место.

- ограничени движења во зглобот до засегнатата бурза - карактеристично е дека се ограничуваат точно определени активни движења (оние кои сами волево ги извршуваме), при што скратените тетиви или мускули предизвикуваат триење и растегање на сидовите на бурзата. Пасивните движења, оние кои лекарот ги врши при прегледот, без учество на нашите мускули, не се ограничени, бидејќи нема механичка пречка за нивното спроведување, а само болката кај скратените мускули има ограничувачка улога.

- чувство за триење во областа на воспалената бурза - тоа се забележува кога причината за воспалението е таложување на микрокристали (на пр. гихт) или кога долготрајното траење на воспалението доведува до одложување на калциумови кристали во бурзата (најчесто се забележува во рамото). Триењето може да се чувствува како при остварување на одредено движење, така и при притисок со рака над местото на бурзата за време на движењето.

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

- хипотрофија (слабеење) на мускулатурата, поради намалувањето на движењата во областа околу дадениот зглоб.

- Во случаите на инфективен бурзитис може да постои зголемена температура на телото и поретко забрзан пулс. [7][8]

2.4 Бурзитис на рамото

Експертите проценуваат дека кај 65% од луѓето болката во рамото е предизвикана од еден ист проблем - бурзитис. Бурзитисот на рамото настанува кога бурзата во близина на врвот на рамото се воспалува. Рамениот бурзитис или воспаление на бурзата на рамото често се поврзува со воспаление на тетивите на мускулите на ротаторната манжета на рамото. Субакромиалната бурза е најголема бурза во човековото тело и е подложна на бурзитис. Оваа бурза е локализирана помеѓу тетивите на ротационата манжета и коскениот израсток (акромион) и таа е најчесто воспалена бурза која предизвикува рамена болка. Таа се наоѓа под акромионот на плешката. Ако оваа бурза е воспалена се нарекува субакромиален бурзитис. Акромионот е највисокиот дел од скапулата и виси над рамената коска - но не ги допира коските кои го формираат рамениот зглоб. Помеѓу рамениот зглоб и акромионот се наоѓаат мускулите на ротаторната манжета кои ги контролираат движењата во рамото и тетивите кои ги прикачуваат мускулите за коските. Субакромиалната бурза го намалува триењето меѓу мускулите на рамото и тетивите и акромионот. Причините за оваа состојба може да се повторувачки движења, директна траума, слабост во мускулите или сиромашна координација на мускулите, инфекции и др. Рамениот бурзит најчесто се претставува со: локализирана болка, оток и црвенило, болка при одредени активности, болка при спиење ноќе. Пациентот обично чувствува болка во предниот дел или на страната од рамото и често се интензивира ноќе. Подигнување на раката настрана од телото е многу болно. Другите движења се помалку погодени или непроменети. Пациентот, исто така, може да почувствува крепитации. За рамениот бурзит Западната медицина сугерира: користење на ладни облоги и одморање на

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

рамото, аналгетици и НСАИЛ, физиотерапија и истегнување, стероидни инјекции, операција или замена на зглобот. [9 - 12]

Септичниот бурзитис на рамото, во кој рамената бурза е инфицирана, е невообичаен, но може да биде сериозен. Луѓето со септичен бурзитис имаат исти симптоми кои се опишани погоре, исто така може да се чувствуваат уморни, имаат треска, и се забележува зголемена топлина и црвенило на рамото.

Болка на надворешната страна на рамото е најчест симптом при бурзитис на рамото.

2.4.1 Симптоми при бурзитис на рамото

Обично, луѓето со бурзитис на рамото имаат некоја комбинација од симптомите наведени подолу:

- Болка во рамото. Најчест симптом при бурзит на рамото е болката. Во раниот период пациентите може да чувствуваат блага болка во рамото кога ја креваат раката над главата, со што болката може да исчезне кога движењето ќе достигне 90-100 степени. Оваа болка може постепено да се зголемува со текот на времето и на крајот болка може да се почувствува дури и на одмор.
- Болката се интензивира по повторувачки активности. Болката може да се интензивира при повторувачки движења во рамото, особено при одредени активности или кај одредени спортови како што се сликарството, фрлање на топка, или играње тенис.
- Зголемена осетливост на надворешниот дел на рамото при притисок. Лежењето или притискање врз погодената страна е често непријатно.
- Рефлектирање на болката. Најчесто, болката се јавува на надворешниот дел на рамото во самиот врв на раката, но како што напредуваат симптомите, болката може да зрачи надолу по надворешната страна на раката (иако речиси никогаш не го минува лактот).

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

- Хипотрофија или мускулна слабост. Зафатеното рамо може да стане послабо, како резултат на штедење на рамото поради појава на болка.
- Болка при полн обем на движење. Како што напредуваат симптомите може да биде тешко движењата да се изведуваат во полн опсег на движење.
- Без оток. Кај рамениот бурзит најчесто немаме појава на оток.
- Треска, црвенило и зголемена топлина на рамото. Доколку станува збор за септичен бурзитис, при кој е инфицирана бурзата, ги имаме истите симптоми наведени погоре, и исто така може да се чувствуваат уморно, да имаат треска и ќе забележат топлина и црвенило на рамото.

2.4.2 Причини за бурзитис на рамото

Бурзитисот на рамото може да биде предизвикан од една или повеќе причини. Најчести причини се траума и повторувачки активности.

- Повреда или траума на рамото. Паѓање на тврда површина може да предизвика бурзата да се наполни со крв и да се воспали. И покрај тоа што телото може да ја реапсорбира крвта, бурзата уште може да биде воспалена и да покажува симптоми. Тоа се нарекува трауматски бурзит.
- Повторувачки притисок во рамото. Најчесто рамениот бурзитис е предизвикан од повторувачки мини-трауми кои можат да го предизвикаат истиот проблем како една посериозна траума. Луѓето кои мораат често да ја креваат раката над ниво на главата при работа или при некои спортови, многу почесто страдаат од бурзитис на рамото.
- Возраст. Бурзитисот на рамото може да се појави на која било возраст, но почесто се појавува кај постарите лица.
- Лоша положба.
- Бактериска инфекција на бурзата. Инфекцијата на бурзата е позната како септички бурзитис. Одредени медицински состојби и лекови го ослабуваат имунолошкиот систем на луѓето и ги прават повеќе подложни на септичен бурзитис. На пример, луѓето со рак, ХИВ / СИДА, лупус,

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

алкоголизам, хронична опструктивна белодробна болест (ХОББ), дијабетес имаат поголема веројатност да развијат септичен бурзитис.

- Историја на воспаление на бурза. Пациентите кои имале бурзитис во минатото се со поголема веројатност дека ќе се развие повторно.
- Депозити на калциум. Бурзата на рамото и другите меки ткива може да се иритираат од коскени шилци, односно остеофити, кои се појавуваат на долната страна на акромионот. Калциумовите депозити, се мала група на калциум, кои често се мали и меки, но може да растат и да се зацврстуваат со текот на времето, исто така може да предизвикаат иритација.

2.5 Како се поставува дијагнозата за бурзитис?

Од разговор со лекарот односно од земаната анамнеза лекарот добива исклучително важни информации за видот и јачината на поплаките, движењата и позите кои ги ублажуваат или засилуваат, присуството на нокна болка, присуството на преземено лекување и резултатот од него, претходните или пропратни болести на целото тело и на локомоторниот апарат конкретно итн.

Потоа со оглед, палпација и испитување на движењата, тој ќе ги следи знаците на болка, оток, црвенило и деформации (секогаш споредувајќи со симетричната област од здравата страна). Лекарот ќе го одреди местото на силна болка, обемот на движење во погодената област, кои симптоми се засилуваат и смируваат при движења итн.

Обично овие информации од прегледот се доволни за дијагноза „бурзитис“.

Лекарот може да побара извршување на дополнителни испитувања како што се:

- радиографија (или т. н. „рендгенска слика“): со ова испитување не може да се докаже постоење на бурзитис, но служи за исклучување на многу други болести на коските, кои можат да предизвикаат исти симптоми.

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

- испитување на течна содржина на бурзата: со пункција се вади течност од внатрешноста на бурзата која се испитува за присуство на знаци на инфекција, знаци на систематски болести итн.
- испитување на крв од периферна вена: од земаната крв се испитува можна присутна инфекција или системски заболувања итн. [4][13]

Ретко се користат поскапи и потешко достапни истражувања како магнетна резонанца, ултразвук итн.

Палпација и инспекција во пределот на рамото

- Инспекција во пределот на рамото се врши однапред, одзади, одгоре и странично, при што се регистрираат промени во обликот и анатомската поставеност на сегментите, појава на оток во пределот на рамениот појас, појава на деформација, асиметрија, луксација и сублуксација во пределот на рамото.
- Со палпација се открива зголемена или намалена осетливост, појава на егзостози (коскени творби на површината на коската во форма на израстоци), појава на оток при инфекција, болни места, крепитации во рамениот зглоб.
- При испитувања на движењата се испитува дали движењата на рамениот зглоб се извршуваат активно, пасивно или активнопотпомогнати. Се испитуваат флексија, екстензија, абдукција аддукција, внатрешна и надворешна ротација.
- Поради воспаление на бурзата се ограничуваат точно определени активни движења, при што скратените тетиви или мускули предизвикуваат триење и растегање на сидовите на бурсата. Останатите движења во зглобот не се засегнати. Засегнати се само активните движења, додека пасивните движења (оние кои лекарот ги врши при прегледот, без учество на нашите мускули) не се ограничени, бидејќи нема механички пречки за нивното спроведување, а само болката кај

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

скратените мускули има ограничувачка улога. Поради ова настанува хипотрофија на одредени мускули.

За испитување на силата на даден мускул, односно степенот на активна контракција се користи Мануелно мускулно тестирање (ММТ). Основни фактори според кои се извршува ова тестирање се мануелниот отпор и гравитацијата. Оцените кои можат да се добијат при ова тестирање се:

- a) Оцена 5 – полн обем на движење наспроти гравитацијата и максимален мануелен отпор;
- b) Оцена 4 – полн обем на движење наспроти гравитацијата и умерен мануелен отпор;
- c) Оцена 3 – полн обем на движење наспроти гравитацијата, без примена на дополнителен отпор;
- d) Оцена 2 – полн обем на движење, но од положба на елиминирана гравитација;
- e) Оцена 1 – мускулот покажува видна контракција, но не е доволно силна да го изврши движењето;
- f) Оцена 0 – мускулот не покажува видлива или палпаторна контракција. [14]

2.6 Лекување

Лекувањето при бурзитис зависи во најголема мера од поставувањето на точна дијагноза и точното одредување на причината за бурзитис. Во домашни услови можеме да ставиме ладни облоги или лед за да го смириме воспалителниот процес. Ледот во првите 3 дена треба да се аплицира на секои два часа од 10 -15 минути. Други фактори од кои зависи изборот на третманот се: сериозноста и траењето на симптомите (дали бурзитисот е акутен или хроничен), возраста на болниот и општата состојба, присуството на други заболувања (на пр. тешки системски заболувања како ревматоиден артритис и дијабетес мелитус) .

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

Кога не се работи за инфективен бурзитис лекарот може да препише физиотерапија, во која по проценка на лекар-специјалист се применуваат криотерапија, термотерапија, ултразвук, јонофореза, магнет и др. Од кинезитерапијата важен е балансот помеѓу ограничување на движењата во погодената област и извршувањето на вежби кои имаат за цел да ги обноват обемот на движење и силата на мускулите. Треба целосно да се избегнува имобилизација, бидејќи тоа може да доведе до сраснување околу зглобовите и тетивите, што предизвикува „замрзнување“ на зглобовите.

Доколку симптомите не се повлечат од споменатото лекување можат да се употребуваат лекови за намалување на болката како ибупрофен или аналгин. Може да се изврши и вбригување на моќен антивоспалителен лек (кортикостероид), придружено или не со локално аналгетско средство (локален анестетик), внатре во погодената бурза или во ткивата околу неа.

Хируршки третман се применува доколку симптомите со споменатото лекување не исчезнат, при што сидовите на погодената бурза се засекуваат или сечат целосно. Овој третман ги отстранува целосно поплаките од страна на оваа бурза. Може да се спроведе хируршки третман и за отстранување на калциумовите наслаги.

При инфективен бурзитис е потребен поагресивен метод на лекување. Со земањето на течност од бурзата за испитување се презема и вадење на гноевидна инфламаторна течност од бурзата. Лабораториски се утврдува причинителот на инфекцијата и кон кои антибиотици е чувствителен тој. Инфекцијата се лекува со антибиотици, кои најчесто се даваат интравенозно, но може и во форма на таблети или капсули. Може да се примени и хируршки третман, при што се отстранува целосно воспалената околузглобна торбичка.

Бурзитисот обично поминува сам од себе со мирување, но во меѓувреме, болките и воспаленијата можат да се намалат со низа различни методи:

- Акупунктура - стручно лице за акупунктура може со акупунктурни третмани да постигне брзо смирување на болките предизвикани со бурзитис.

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

- Работа на телото - на повредениот му е потребно мирување и имобилизација за да може да дојде до природно заздравување.
- Киропрактика - киропрактичарот може да ги примени техниките на мобилизацијата за повторно да се воспостави активен обем на движење на некој зглоб.
- Лекување со лековити билки - за да се забрза крвотокот, да се намали воспалението и да се ублажи напнатоста на мускулите, стручното лице може да препорача соодветна билка од која се прави тинктура со која можете да ги триете мускулите по потреба за да ја намалите напнатоста поврзана со болките од бурзитис.
- Исхрана - се препорачува витамин Ц (аскорбинска киселина), витамин А и цинк поради создавањето колаген кој ги изградува ткивата и поради обновувањето на повредените тетиви и ткива на бубрезите. Богати извори на витамин Ц во исхраната се агрумите и компирот; маслото од црн дроб на бакаларот е добар извор на витамин А. Освен тоа, се смета дека витаминот Е делотворно го забрзува зацелувањето на оштетеното ткиво. Следете ги препораките на оспособеното стручно лице за исхрана во поглед на количествата и траењето во текот на внесувањето на дополнителни количества витамини. Уште еден пристап за кој се тврди дека помага во повторените случаи на бурзитис вклучува и инјекции со витаминот Б12, што ќе ви го даде лицето оспособено за давање здравствена заштита и помош.

Загревањето пред напорната телесна вежба и ладењето после вежбањето е најделотворен начин да се одбегне бурзитисот и другите истегнувања што ги погодуваат коските, мускулите и лигаментите.

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

2.6.1 Како еден акупунктурист ја проценува и третира болката во рамото?

Според традиционалната кинеска медицина (ТСМ), телото е покриено со мрежа од акупунктурни меридијани. Чи (виталната енергија) и крвта циркулираат низ телото преку меридијаните, поврзувајќи ги внатрешните органи со надворешните органи или ткива. Кога има блокада во меридијаните пациентот доживува болка. Кога еден пациент има болка, прв чекор е да се одреди кој од меридијаните е засегнат, тоа е оној кој минува низ областите на болка. Акупунктурата како дел од ТСМ многу често се користи во лекувањето на бурзитисот на рамото и може ефикасно да ја ублажи болката. Третманот е многу побезбеден од анти-инфламаторните лекови или инјекциите со стероиди. Акупунктурниот третман се користи за намалување на воспалението, отстранување на застојот на Чи и крвта, олеснување на ригидноста на мускулите и запирање на болката. [15][16][17]

Болка од акупунктурна перспектива, е блокада во меридијанот, така што акупунктурата се применува за да се отстранат тие блокади. Исто така може да се користат и хербални лекови за да се помогне во одблокирање на меридијанот однатре.

Во прилог на акупунктурата и кинеските хербални лекови, може да се користат и медицинската масажа Туина, вендузи терапија, Гуа-ша.

Исто така, потребно е проценка на целокупното здравје на пациентот. Со подобрување на општата здравствена состојба, според теоријата за кинеската медицина, проблемите како болка во рамото помалку се појавуваат. Од друга перспектива, можете да се отстрани болката од рамото, но ако болката во рамото е предизвикана од нешто друго, болката ќе се врати кога ќе завршат третманите. Значи, важно е да се третираат симптомите, но исто така и да се третираат основните причини. Затоа кинеската медицина има холистички принцип во лекувањето, се зема предвид комплетно личноста, а не само симптомите.

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

Најефикасен начин за заштита од бурзитис е избегнувањето на монотони, постојано повторување движења. Од корист се следниве совети:

- избегнувајте преоптоварување;
- правете кратки паузи за да избегнете прекумерно оптоварување;
- применувајте правилна техника на вежбање;
- користење на протективни средства (наколенки, еластични завои итн.);
- одржувајте постојана физичка форма на добро ниво, без нагли и прекумерни товари;
- од корист е намалувањето на телесната тежина, особено за бурзитис на долните екстремитети.

2.7 Традиционална кинеска медицина

Традиционалната кинеска медицина потекнува од античка Кина, и се развивала во текот на илјадници години. Еден од водечките принципи на традиционалната кинеска медицина е: „да се отфрли злото, а да се поддржи доброто“.



(Преземено од <http://www.gstaichi.org/english/taiChiSymbol.php>)

Слика 8 – симболот Таичи

Picture 8 – Tai Chi symbol

Овој симбол, дијаграмот Таичи, се состои од две риби во центарот на октагон кој на кинески се нарекува "па ква", што значи „круг на хармонија“. Кругот е целина, црниот дел е јин, белиот е јанг. За негов автор се смета

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

императорот Fu His, кој живеел во 2900 година пред Христос. Овој симбол ги претставува сите состојби на внатре - надвор, топло - ладно, недостаток - вишок, јин - јанг.

Традиционалната кинеска медицина е систем за третман, водечки почетокот од древната кинеска филозофија (таоизма). Таа се базира на верувањето дека телото се крепи од деликатната рамнотежа на две спротивни сили: јин и јанг. Јин ги симболизира студените, бавни и пасивни принципи на животот, додека јанг ги симболизира топлите, активни и силни активности. Здравјето на човекот се постигнува со одржување на правилната рамнотежа меѓу двете сили, односно со слободен проток на виталната енергија Чи низ телото долж меридијаните. [18]

Прекршувањето на оваа рамнотежа води до нарушување на протокот на крв и внатрешната животна енергија (чи) кои течат по одредени линии наречени меридијани.

Според древните кинески верувања законите кои управуваат со природата, исто така важат за човечкиот живот. Човекот се гледа како индивидуален екосистем поврзан со поголемиот екосистем - природа.

Целта на кинеската медицина е да поддржува природна хармонија. Хармонијата и дисхармонијата - здравјето и болеста - се карактеризираат со одредена концепција, која се состои од 3 главни групи: принципи, елементи и мрежи.

Сите овие принципи се од значење при дијагностиката и лекувањето на разни заболувања.

Традиционалната кинеска медицина се базира на три основни верувања:

- I. креативен принцип „на универзалната енергија“, се нарекува „Чи“ и се состои од два дела - јин и јанг. Јин и јанг се термини со кои се означува спротивност, но истовремено и единство на две нешта (аспекти). Карактеристиките кои му се припишуваат на јин најчесто

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

се: женско, ноќ, статично, внатрешно, влажно, меко, студено, темно. Спротивно на тоа јанг е машко, активно, суво, ден, динамично, надворешно, тврдо, топло, светло. Според источната медицина функциите хранење, ладење, навлажнување и релаксација се јин, додека активните, енергичните аспекти коишто произведуваат топлина се јанг. [19][20][21] Органите, односно ткивата од коишто се изградени се поврзуваат со јин, а енергијата која ги храни е јанг. Таму каде што превладува јин, има тенденција кон студ, влага, натрупување на материи, а прекумерното количество на јанг се поврзува со прекумерна активност и топлина. Кога има недостаток на јин, и покрај тоа што нивото на јанг-енергијата е нормално, се појавуваат симптоми од типот јанг, на пример нервна возбуденост, несоница, сушење на устата и др. Недостаток на енергијата јанг води до умор, студ и нарушена циркулација.[19] Овие два аспекта, јин и јанг, се спротивни, имаат исто потекло, тие се интер-зависни (не можат да постојат во изолација), тие се во рамнотежа. [22]

- II. Пет основни елементи се вклучени во трансформацијата на создавањето; метал, дрво, земја, оган, вода. Врз овие пет основни елементи се засновани движењата и промените на сите нешта во природата. Овие елементи се различни видови на чи енергијата, тие се појавуваат и во самите нас, луѓето, и нè поврзуваат со средината, времето и годишните времиња. [19][20]. Начинот на кој реагираме физички и емоционално на надворешните влијанија и природните сили, зависи од рамнотежата на петте елементи внатре во нас. Карактеристики на водата се ладно, навлажнување и течење. На ниво на психата водата управува со рамнотежата помеѓу стравот и желбата на човекот за владеење. Топлото, ентузијазмот, летото и жешкото се карактеристики на огнот. Дрвото ги содржи значењата на растењето, издигнувањето, хармонијата, расцветувањето. Металот предизвикува трансформации и затоа нештата во природата со ефект на

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

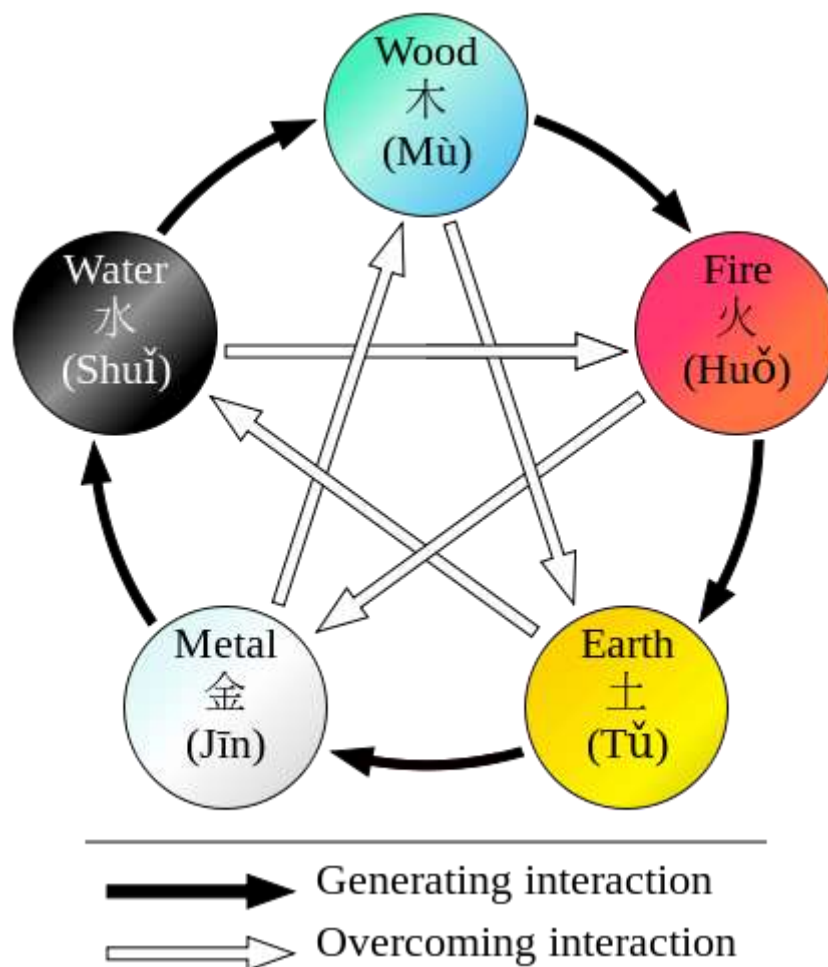
стегане, магнетизам, електроспроводливост и спуштање се класифицираат во категоријата на метал. Земјата е мајка на сите нешта. Таа означува сеидба, 'ртење, растење, производство, врска меѓу мајката и детето. Од овие елементи дрвото е најблиско до човековата природа. Тоа е олицетворение на пролетта и остварувањето, кое се претвора во гнев ако не успее. Кај човекот овој елемент е поврзан со способноста да гледа напред, да прави планови и да донесува решенија. [19][22]

Овие пет елементи се поддржуваат меѓусебно:

- Дрвото го храни Огнот;
- Огнот создава Земја (пепел);
- Земјата го раѓа Металот (рудници);
- Металот ја држи Водата (како кофа или чаша);
- Водата го храни Дрвото.

Надминување на петте елементи (ова настанува поради преголема сила на дејствувачкиот субјект или премала сила на субјектот врз кого се дејствува):

- Дрвото ја распарчува Земјата;
- Земјата ја впива Водата;
- Водата го гасне Огнот;
- Огнот го топи Металот;
- Металот го сече Дрвото.



(Преземено од <http://btrt.com.au/en/content/five-element-relationships-chinese-medicine>)

Слика 9 – петте елементи

Picture 9 – five elements

- III. Човекот е „микрокосмос“ на универзумот, кој е „макрокосмос“. Sheila McNamara, во книгата „Традиционалната кинеска медицина“, ја дава следнава изјава: „За Кинезите, човечкото тело е космос во минијатура. Универзумот е телото, а човекот е микрокосмос на универзумот ... јанг е машко: сонце, а ... јин е женско: месечина“. Овој концепт е распространет во целиот древен свет, но често се изразува во различни услови.

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

2.7.1 Zang-fu органи

Zang fu теоријата ги објаснува физиолошките функции, патолошките промени и меѓусебната поврзаност на секои од zang и fu органи. Постојат пет zang и шест fu органи. Zang органи се срцето (вклучувајќи го и перикардот), белите дробови, слезината, црниот дроб и бубрезите. Fu органите се тенкото црево, дебелото црево, желудникот, жолчката, мочниот меур и san jiao орган (три области од телесната празнина). [22][23]

Функцијата на Zang органите е да произведуваат и да зачувуваат чи, крв и телесни флуиди. Додека функцијата на шесте Fu органи е да ја примаат, да ја пренесат и дигестираат водата и храната. Постојат и таканаречени посебни Fu органи кои ги вклучуваат мозокот, коскената срж, крвните садови, коските и матката. Иако се класифицирани како Fu органи сепак нивната функција е слична на Zang органите во зачувување на есенцијалното чи. [22]

Zang	Fu	Taste	Elemental Energies	Outcomes
Yin Organ	Yang Organ	Balancing	Nature	Balanced Energy
Spleen	Stomach	Sweet	Earth	Aids digestion
Lung	Large Intestine	Pungent	Metal	Increases circulation
Kidney	Bladder	Salty	Water	Cleanses blood
Liver	Gall Bladder	Sour	Wood	Maintains balance
Heart	Small Intestine	Bitter	Fire	Increases metabolism

(Преземено од <https://shenblossom.com/product/schizandra-extract-organic-30ml/>)

Слика 10 – занг фу органи

Picture 10 – zangfu organs

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

2.7.2 Меридијани и колатерали

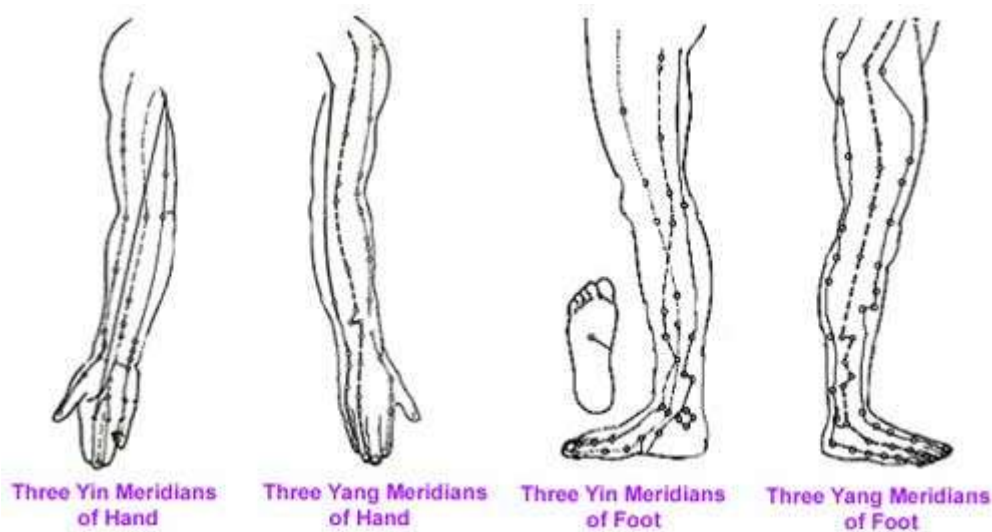
Меридијаните и нивните колатерали се патишта низ кои циркулираат и крвта и преку кои внатрешните органи и екстремитетите се поврзуваат, овозможувајќи им на горно-долниот и внатрешно-надворешниот дел од телото да комуницираат. Меридијаните се главни магистрали и работат лонгитудинално или надолжно, додека колатералите се гранки на меридијаните и работат попречно. [22][24]

Постојат 12 главни меридијани, 8 дополнителни меридијани и 15 колатерали.

Дванаесетте главни меридијани се: трите јин меридијани на раката, трите јин меридијани на стапалото, трите јанг меридијани на раката и трите јанг меридијани на стапалото. Јин меридијани на раката се: бели дробови меридијанот, срце меридијанот, перикардиум меридијанот. Јанг меридијани на раката се: дебело црево меридијан, тенко црево меридијан и сан цијао меридијан на раката. Трите јин меридијани на стапалото се: слезина меридијан, бубрези меридијан и црн дроб меридијан на стапало. Трите јанг меридијани на стапалото се: желудник меридијан, мочен меур меридијан и жолчно кесе меридијан на стапалото. [20][22][25]

Шесте јин меридијани се симетрично распоредени на внатрешните аспекти на четирите екстремитети и регионот гради-стомак, додека шесте јанг меридијани се симетрично распоредени на латералните аспекти на четирите екстремитети. [26]

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото



(Преземено од http://tcm.chinesecio.com/en/article/2009-08/24/content_10267.htm)

Слика 11 – шесте јанг и шесте јин меридиани

Picture 11 – six yang and six yin meridians

Бели дробови меридијанот, срце меридијанот, перикардиум меридијанот т.е. трите јин меридијани на раката се протегаат од градите до раката, трите јанг меридијани на раката (дебело црево меридијанот, тенко црево меридијанот и сан џијао меридијан) се протегаат од раката до главата. Трите јанг меридијани на стапалото, желудник меридијан, мочен меур меридијан и жолчно кесе меридијан, се протегаат од главата до стапалото; а трите јин меридијани на стапалото, слезина меридијан, бубрези меридијан и црн дроб меридијан на стапало, одат од стапалото до стомакот (градите). [24]

Осумте дополнителни меридијани се: регулаторниот сад, концептивниот сад, сообраќајната артерија, појасниот сад, јин садот за лекување, јанг садот за лекување, јин врска садот и јанг врска садот. Нивната функција е да ги засилат релациите на 12-те главни меридијани и да го регулираат нивото на чи во крвта.

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

2.7.3 Практики во традиционалната кинеска медицина

Традиционалната кинеска медицина опфаќа повеќе практики како: акупунктура, моксibusiја, тui на (кинеска терапевтска масажа), кинеска хербална медицина, таи чи и чи гонг (комбинација од специфични движења и пози на телото, координирано дишење и ментален фокус), вендузи терапија.

- Хербална медицина: Традиционалната кинеска медицина користи широк спектар на лековити растенија кои имаат антивирусни, антибактериски и имуномодулаторни својства. Можат да бидат во форма на капсули, екстракти или сушени билки кои се користат за правење чај, како самостојни или во комбинација од повеќе. Постојат повеќе од 2000 лековити кинески билки вклучувајќи ботанички лисја, гранки, стебла, овошје, семиња, кора и гранчиња, како и животни, риби, школки, инсекти и минерали. Кинеските билки имаат терапевтски функции со ефекти врз физичкото, емоционалното и енергичното тело. Некои од овие дејства се: тонирање, седација, затоплување, ладење, навлажнување, сушење, елиминирање на токсините и движење. Откако ќе се собираат билките, тие можат да подлежат на разни препарати и процеси за да го сменат нивниот терапевтски ефект, како што се горење до пепел, суво пржење и пулверизирање. Секоја билка има специфичен вкус: слатко, кисело, горчливо, солено... Кинеските билки може да се препишат како единечни билки, но тие најчесто се комбинираат со хербални формулации, што е природно посложено и постојат одредени правила и упатства кои мора да се следат. Кинеските билки можат да бидат многу ефикасни и безбедно да се користат за време на бременоста и доењето кога тие се пропишани од соодветно образован лекар. Неколку кинески билки исто така можат да помогнат при конвенционалната терапија на кардиоваскуларните заболувања и страничните ефекти на ракот. Сепак тие мора да се користат исклучиво внимателно, бидејќи тие се силно биолошки активни и можат да бидат опасни ако се употребуваат без знаење. [22][27]

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото



(Преземено од <http://www.mandalahealthcenter.com/chinese-herbal-medicine.html>)

Слика 12- Кинеска хербална медицина

Picture 12 - Chinese Herbal Medicine

- Моксибустија е фитотерапија при која се користи мокса стик, направена од растението *Artemisia*. Листовите од ова растение се собираат, се сушат и мелат, а потоа од нив се прави мокса стик, мокса конуси итн. При терапија мокса стикот се пали и се доближува до акупунктурните точки за да ги стимулира со помош на топлината и да ја подобри циркулацијата и протокот на чи. Може да се користи заедно со акупунктурата при многу болести и состојби (слабеење, акни, проблеми со респираторниот систем, проблеми со дигестивниот систем, превенцијата од рак, проблеми со менструацијата и јајниците...).

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото



(Преземено од <http://www.acupi.com/treatment/moxibustion-therapy/>)

Слика 13 – моксibuстија

Picture 13 – moxibustion therapy

- Чи гонг – тоа е практика која претставува комбинација од специфични движења и пози на телото, координирано дишење и ментален фокус, со цел подобрување на протокот на чи. Чи гонг е наменет за подобрување на менталното и физичкото здравје. Чи, животната енергија е во срцето на сето тоа, бидејќи Чи Гонг значи манипулација на животната енергија (психичката енергија). „Чи“ е составена од два дела, од јин и јанг, и секој од нив придонесува за здравјето, кога е во соодветна рамнотежа. „Гонг“ се однесува на постигнување на крајниот баланс на двата дела. Чи Гонг е разновидност на различни физички вежби и активности практикувани за олеснување на хармонијата меѓу јин и јанг. Тоа е систем од дисциплини на телото и умот во традиционалната кинеска медицина насочено кон постигнување на физичко и духовно совршенство. Чи гонг е метод за медитација и вежби каде физичката активност е со често бавни, рамномерни и со заоблени движења кои вклучуваат вежби за дишење, за да се вдишува „Виталната суштина на животот“. Концентрирањето врз дишењето и празнењето на умот е многу важно. Тие се „секогаш дел од духовната природа“.

Медитационите форми ги вклучуваат следните состојби на мирување: неподвижна, исправена, седечка или лежечка.

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото



(Преземено од <http://www.savoie-mont-blanc.com/en/offre/fiche/initiation-qi-gong/4600165>)

Слика 14 – чи гонг

Picture 14 – qi gong

- Tuina - тоа е кинеска терапевтска масажа која има за цел да ги отстрани блокадите во телото и да го подобри движењето на чи во меридијаните и циркулацијата во мускулите. [27]

Областите помеѓу зглобовите на рацете и на нозете во традиционалната кинеска медицина се познати како осумте порти и можат да се обработуваат со четкање, гребење, месење, тркалање или притисок, а потоа се користи примена на пасивни движења, масажа, тракција и стимулирање на акупунктурни точки. Оваа масажа се користи како за мускулоскелетни така и за немускулоскелетни состојби.



(Преземено од <http://smilingbody.ie/wp/index.php/what-is-tuina/>)

Слика 15 – бенефити од туина

Picture 15 - benefits of tuina

- Акупунктура - акупунктурата е метод на лекување, кој го користел кинескиот народ уште пред 2000 години. Акупунктурата е процедура при којашто се стимулираат специфични точки на телото наречени акупунктурни точки со помош на тенки стерилни игли кои се вметнуваат во кожата. [27]

Многу студии докажуваат дека таа влијае во ублажување на некои хронични здравствени состојби, придружени со силна болка. Применета самостојно, акупунктурата е ефикасен метод на лекување за многу здравствени проблеми, земајќи го предвид психофизичкото здравје на пациентот, начинот на исхрана, животниот стил. Во основата на Традиционалната кинеска медицина стои животната

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

енергија чи, која е присутна постојано како во сите живи суштества, така и во неживите објекти, главна сила на секое движење во универзумот, било физичко или ментално. Нарушувањето во балансот на протокот на Чи во човечкото тело е главна причина за болестите, според древните Кинези. Чи и крвта на телото се движат по точно определени енергетски патишта наречени меридијани. По должина на меридијаните се наоѓаат акупунктурните точки во кои се вметнуваат стерилни игли. Со помош на овие игли се стимулираат овие специфични точки со цел да се подобри протокот на чи и да се постигне баланс. При вметнување на иглите пациентот може да чувствува благо пецкање. Бројот на акупунктурни третмани зависи од индивидуалниот проблем што го има пациентот. Најчесто се прават до 10 третмани еднаш неделно. За третманите се користат стерилни акупунктурни игли за една употреба. После третманот пациентот обично се чувствува релаксирано и смилено. Докажано е дека доколку правилно се извршува, акупунктурата може да помогне при различни заболувања и состојби како: мигрена, главоболки, остеоартрит, фибромиалгија, болки во крстот и грбот, гадење и повраќање и др. [28][29]



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

(Преземено од <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/acupuncture/about/pac-20392763>)

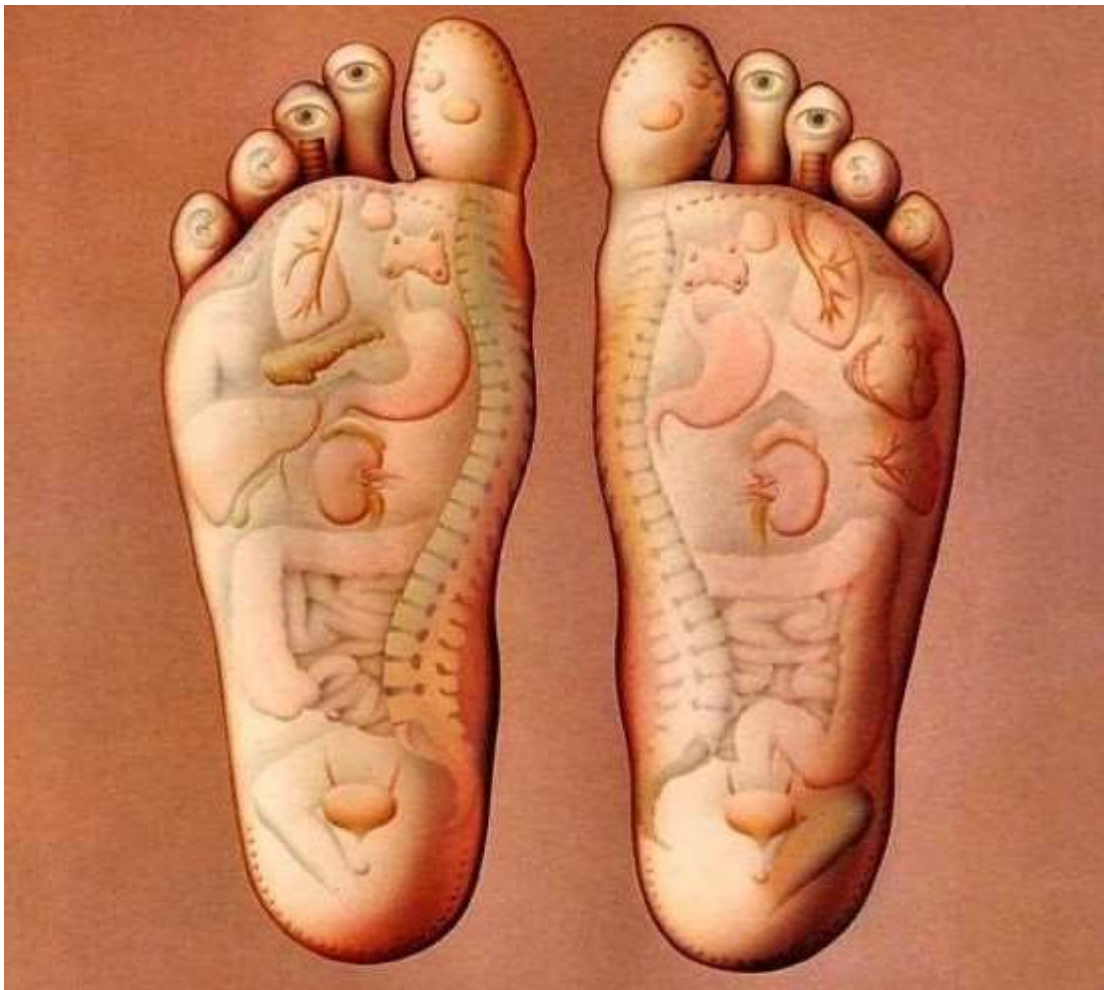
Слика16 – акупунктура

Picture 16 - acupuncture

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

- **Рефлексотерапија и акупресура** – рефлексотерапијата е заснована на принципот дека сите органи, жлезди и системи во телото се поврзани преку зони или рефлексни точки на стапалата и дланките кои се третираат со примена на масажа на овие зони. [19][28]

Почесто се третираат рефлексните зони на стапалото отколку на дланките. Различни области на стапалото се поврзани со посебни области на целото тело, десното стапало со десната страна на телото, а левото стапало со левата страна на телото. Преку масажа на тие точки се намалува напнатоста во целиот организам. Никој не знае точно како дејствува рефлексотерапијата, но постојат неколку теории. Една теорија вели дека енергијата постојано протекува низ каналите или зоните во телото, кои завршуваат во рефлексните точки на стапалата и дланките. Кога енергијата тече непрекинато, ние сме здрави, но кога протокот на енергија е блокиран, резултира со болест. Друга теорија вели дека рефлексотерапијата ги стимулира рецепторите на рацете и стапалата кои испраќаат бранови на релаксација низ целото тело. Обработувањето на рефлексните точки ја отстранува блокажата и ја обновува хармонијата во сите телесни системи. Според традиционалната кинеска медицина, рефлексотерапијата на стапалата е заснована според меридијан теоријата, односно 6 канали и 33 меридијански точки на секое стапало. Секој орган има своја зона на стапалото. Мапите на стапалото изгледаат како човек во седечка позиција ако двете стапала се поставени едно до друго.



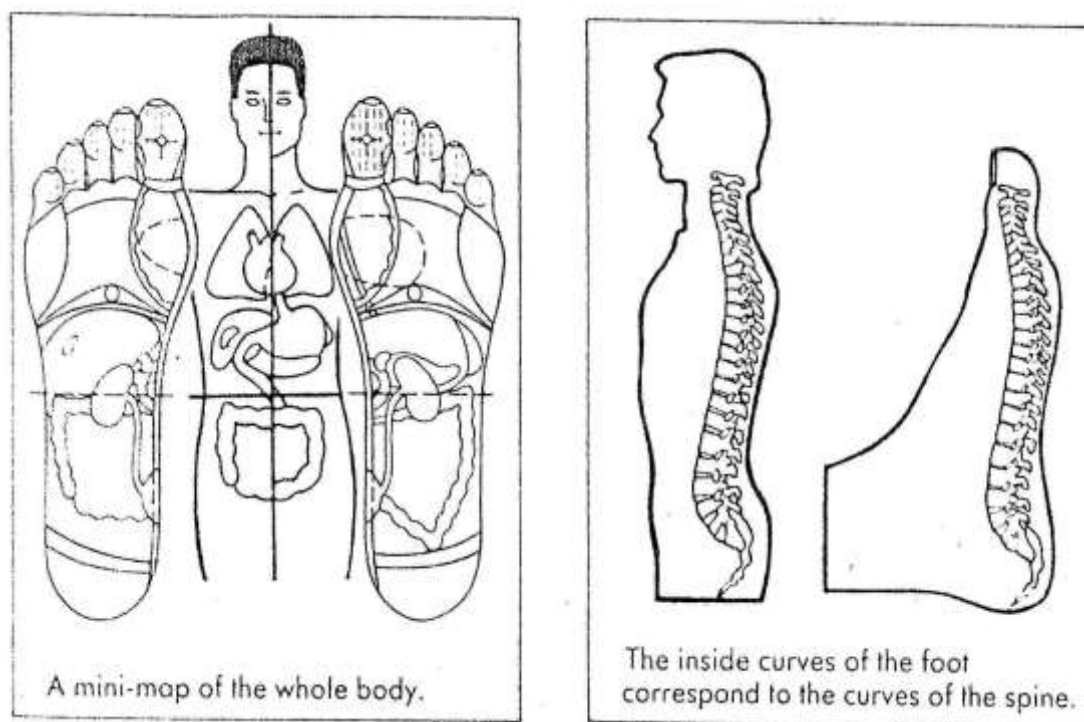
(Преземено од <http://www.holistic-back-relief.com/reflexology-foot-massage.html>)

Слика 17 – Мапа на рефлексотерапија на стапалата

Picture 17 – Map of the foot reflexology

Мапата на медијалната страна на стапалото е слична на сликата кога телото го гледаме од латерална страна.

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото



(Преземено од <https://mytouch.wordpress.com/>)

Слика 18 –мини мапа на целото тело

Picture 18 – a mini map of the whole body

Латералната страна на стапалото ги отсликува четирите екстремитети, големиот прст е зоната на главата.

Масажата на рефлексните точки трае 30-40 минути. При акутни состојби се применува еднаш дневно, а при хронични состојби секој втор ден или два пати неделно. Се обработува секое стапало одделно, рефлексните точки распоредени по стапалото, каде дорзалната страна и страничниот дел на стапалото се обработуваат со соодветни техники со палците и прстите. Масажата може да се извршува во седечка позиција, или лежечка на грб или на абдомен. Пред масажата потребно е да ги подготвиме стапалата односно да ги загрееме со помош на топла вода и специјални билки или со триење на стапалата билатерално, плантарно и дорзално. Масажата може да се извршува со повеќе методи: со притисок, тркалање или месење, триење, потчукнување или тапкање. [30]

Ефектите на рефлексотерапијата зависат во голем степен од искуството, за да се навикнеме да ги пронаоѓаме болните зони и нашите

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

прсти да станат почувствителни, за да можеме доследно да ги третираме. Рефлексната точка се масира неколку пати, па се преминува на друга точка, после тоа повторно се масира првата, сè додека пациентот почувствува дека болката е намалена. Понекогаш се потребни неколку сеанси за да исчезне болката потполно. Релаксацијата е основниот ефект од рефлексотерапијата. Но намалувањето на напнатоста исто така ја подобрува циркулацијата, го подобрува функционирањето на нервниот систем и ја одржува хармонијата на сите органи и системи во телото. Рефлексотерапијата има многу позитивни ефекти при многу болни состојби, бидејќи многу болести се предизвикани од стрес. [19]

Акупресура е метод на лекување со кој се намалуваат тегобите со притисок со помош на прстите или други помагала на акупресурни точки на телото. Според традиционалната кинеска медицина со помош на акупресурата се воспоставува баланс на чи-витална енергија. Најпрво се одредува точката, а потоа се стимулира со притисок со помош на прстите, со мали осцилации односно масирање во насока на движење на стрелките на часовникот. Овие точки се болни и поосетливи. На долните екстремитети има околу 51 акупресурна точка, на горните екстремитети 29, главата и вратот 34, градите и абдоменот 14, грбот 15. Акупресурата има позитивни резултати при главоболки, нервоза, замор, заболувања на локомоторниот апарат, заболувања на дигестивниот и респираторниот систем.

Индикации за рефлексотерапија се: главоболка, нервни заболувања, парализи, нарушувања на ендокриниот систем како хипотиреодизам, дигестивни проблеми како опстипација, гастритис; респираторни проблеми, уринарни и генитални нарушувања. Контраиндикации за рефлексотерапија се крварења, жени во период и бременост, фебрилност, инфекции, срцеви заболувања, активна белодробна туберкулоза. [30]

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото



(Преземено од <https://www.herbalshop.com/acupressure-points/how-to-apply-acupressure/>)

Слика 19 – акупресура

Picture 19 - acupressure

- Cupping therapy – вендузи терапијата е дел од традиционалната кинеска медицина каде мали стаклени, бамусни или силиконски чашки се користат како уреди за формирање вакум на кожата. Вакумот може да се формира на различни начини, но најчесто е со затоплување на чашите. После затоплувањето се ставаат на соодветната регија на телото, при што настанува вшмукување на кожата и површинските мускули. На овој начин дејствува како масажа и предизвикува релаксирачко чувство. После оваа терапија на кожата остануваат траги кои укажуваат на тоа дека постои нарушена циркулација, патогени фактори, присуство на токсини во телото. Трагите настануваат како резултат на тоа што со помош на вакумот се извлекуваат токсините од длабоките ткива кон површината. Бојата на трагите зависи од степенот на стагнација и се движи од светло црвена до темно виолетова и траат од 3 дена до една недела. Ако нема стагнација трагите ќе имаат розева боја и ќе исчезнат за неколку минути до неколку часа. Со помош на оваа терапија се

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

подобрува циркулацијата во зафатената област, приливот на кислород и хранливи материи што овозможува побрзо закрепнување. Целта на примената на оваа терапија е олабавување и релаксирање на мускулите, поттикнување на протокот на крв, ослободување на токсини и релаксирање на нервниот систем. [31][32]

Терапијата со вендузи има многу намени, но најчесто се користи за следните проблеми:

- грбна, вратна и општа болка во телото;
- мигрена;
- замор;
- анксиозност;
- проблеми со кожата;
- висок крвен притисок;
- респираторни проблеми.



(Преземено од <https://dreamclinic.com/massage-therapy/have-a-stubborn-injury-cupping-therapy-may-help/attachment/cupping2-2>)

Слика 20 – реакција на кожата после капинг терапија

Picture 20 – skin reaction after cupping

2.7.4 Дијагностицирање според традиционалната кинеска медицина

Кинезите гледаат на болеста како резултат на дисхармонија во балансот на јин и јанг. Овој дисбаланс може да се случи од многу причини и поради начинот на живот. Храната се разгледува како јин или јанг и нивниот правилен сооднос и избор ќе влијае да се задржи добро здравје, а дисбалансот ќе овозможи развој на болест. Верувањата за тоа што го предизвикува дисбалансот на јин и јанг во телото се комплексни. Во традиционалната кинеска медицина (ТКМ) енергијата Чи е опишана како минува низ телото низ „меридијани“, кои се канали нормални на телото, а други многу мали канали односно колатералите се разгранувања од меридијаните и ја распределуваат енергијата во целото тело. Сите болести се смета дека настануваат од еден вид нерамнотежа меѓу јин - јанг. Корекцијата на дисбалансот се сметало дека ќе го закрепи здравјето

Болестите се класифицирани според четири услови за дисхармонија и се поделени во осум синдроми: нерамнотежа меѓу јин - јанг; внатрешна - надворешна; топла - студена; и недостиг - вишок. [33]

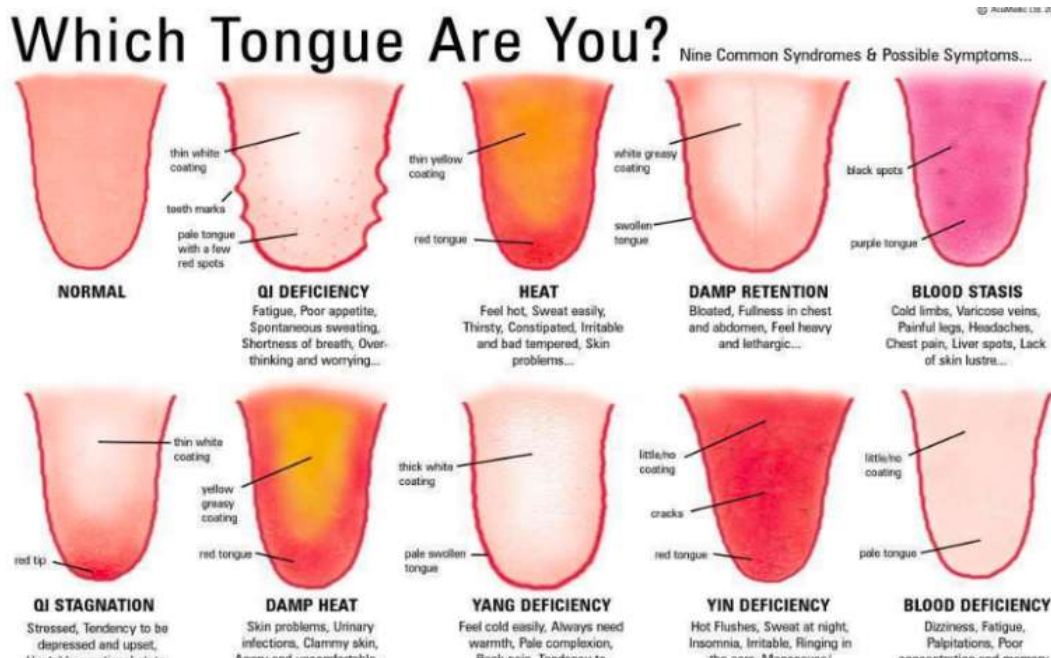
Вообичаениот пат за дијагностика на дисбалансот на енергијата во традиционалната кинеска медицина бил да се набљудува јазикот и да се мери фреквенцијата на пулсот. Јазикот покажувал промена во енергијата (чи) и нејзиното ширење во целиот организам. Пулсот се мери не за да се провери ритмот на срцето, туку да се најде каде има нерамнотежа на „Чи“.

Според традиционалната кинеска медицина, за поставување на дијагноза се користат два вида на дијагностицирање: базична дијагноза која ги опфаќа четирите испитувања: оглед, палпација, мириси, сослушување; и меридијан дијагноза која се изведува со допир на акупунктурни точки. [22]

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

Четириите испитувања

Четириите испитувања се: оглед, слушање-миризба, палпација и сослушување. Дијагнозата преку опсервација или оглед во кинеската медицина е заснована на принципот дека внатрешните органи и нивната дисхармонија се манифестираат надворешно на телото. Оглед значи да се процени духот гледајќи ја јасноста во очите, однесувањето, состојбата на јазикот, косата, кожата, тенот на лицето. Тоа исто така значи да се направи увид на физичките движења, типот на телото, кожата, физичките лезии, места со повреди или заболени делови од телото.



(Преземено до <https://yourotherperspective.com/what-your-tongue-is-telling-you-about-your-health-which-tongue-are-you/>)

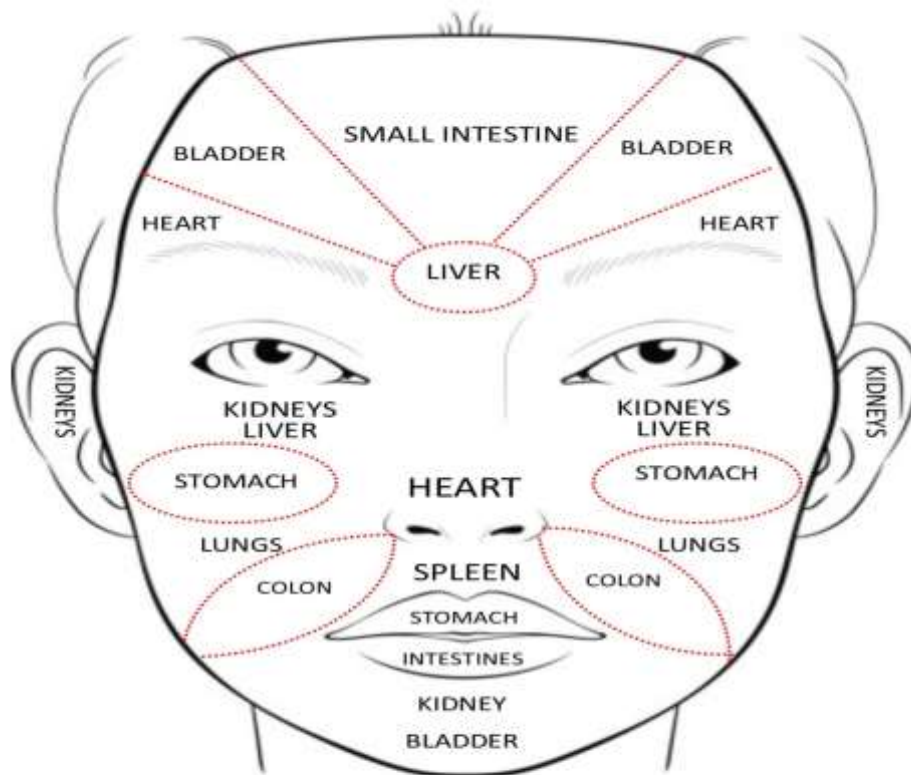
Слика 21 – Препознавање на состојбата преку јазикот

Picture 21 - Finding the reason for disease by looking at the tongue

Слушање - миризба се однесува на сослушување на дишењето или одредени патолошки респираторни звуци како и слушање на јачината на звукот, тонот и бојата на звукот на гласот и на квалитетот на кохерентност на говорот.

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

Слушање-мирис, исто така, се однесува на какви било абнормални телесни или екскреторни миризби.



WHAT DOES YOUR FACE SAY ABOUT YOU?

(Преземено од <http://acupunctureandbeautycentre.com.au/face-reading-for-your-health-with-chinese-medicine>)

Слика 22 – лицева мапа во тцм

Picture 22 - Face Reading Map in tcm

Палпацијата пред сè, значи палпација на пулсот на радијалната артерија на рачниот зглоб. Пулсот се мери не за да се провери ритамот на срцето, туку

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

да се најде каде има нерамнотежа на „Чи“. Според традиционалната кинеска медицина постојат 28 различни тонови на пулсот со кои се поставува дијагноза.



(Преземено од <https://www.sacredlotus.com/go/diagnosis-chinese-medicine>)

Слика 23 – пулс дијагноза

Picture 23 – pulse diagnosis

Сослушувањето се однесува на земање на анамнеза од пациентот за причините, почетокот, времетраењето и симптомите на болеста. Покрај тоа, испрашувањето вклучува прашања за пациентот за сите негови телесни функции, како апетитот, исхраната, енергијата, меморијата, расположението, излучувањето (т.е. потењето, дефекацијата и мокрењето) и спиењето. Жените се прашуваат за нивната менструација и историја на зачнување, бременост и доење. Сите пациенти обично се прашувани за да се обезбеди основна медицинска историја. Денес на Запад, овие испитувања се остваруваат со користење на прашалници. [22][34]

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

3. Цел на истражувањето

Целта на овој труд е да се покаже ефикасноста на третманот со акупунктура при бурзитис на рамото, со којшто се постигнува намалување на болката, олеснување на симптомите со помош на овој алтернативен, неинванзивен начин на лекување.

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

4. Методи на истражувачката работа

Ова истражување е спроведено во ординација за Традиционална кинеска медицина и акупунктура, од страна на доктор специјалист по акупунктура. Вклучени се вкупно 30 пациенти од кои 18 се жени и 12 мажи на возраст од 18 до 71 година. Според студиите жените страдаат од бурзитис на рамото почесто од мажите. [35][36]

На сите пациенти им е земена детална анамнеза со вклучени субјективни симптоми, состојба на срцето, крвниот притисок, урината, месечниот циклус кај жените, евентуални претходни заболувања, апетитот, столицата и евентуални генетски заболувања или физички повреди. Сите третирани пациенти пред да дојдат во клиниката имале болка во рамото. Други симптоми кои биле присутни се: болка при одредени активности, болката при спиење во текот на ноќта, ограничени движења итн. Повеќето од пациентите, изјавија дека болката се влошува при одредени движења, замор, активност и тешка работа.

При третманот, кај сите пациенти е изведувана акупунктура со времетраење од 35 до 40 минути на Ashi акупунктурни точки, во затворена просторија на собна температура од околу 25 степени Целзиусови. Поголемиот број на пациенти беа третирани со топла игла, а кај некои беа употребувани нормални стерилни акупунктурни игли за една употреба, со димензии 0.30x50mm произведени од WUIJIANG CITY SHENLI MEDICAL & HEALTH MATERIAL CO.

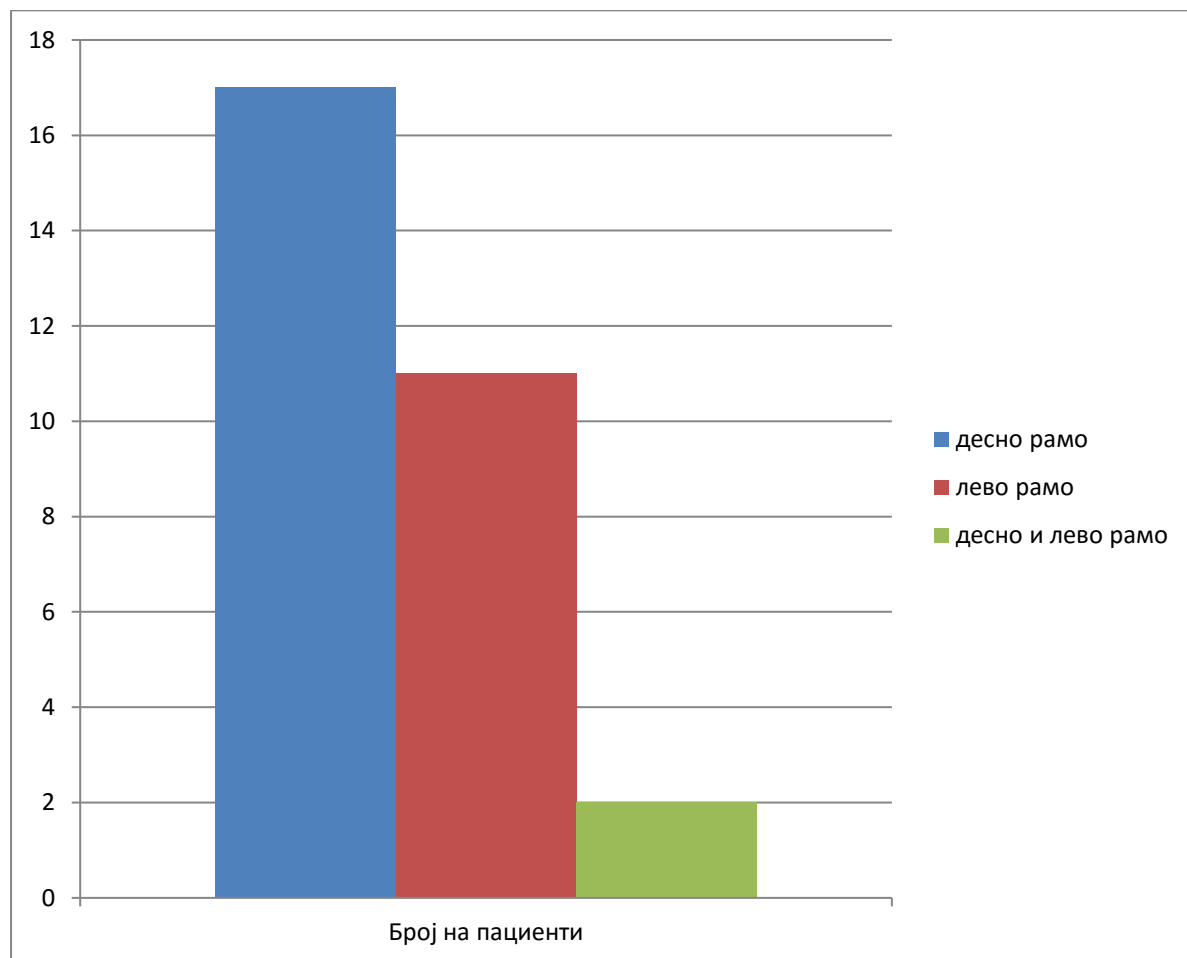
Притоа е направена целосна и детална евиндеција на податоците и постигнатите резултати, а истите детално се обработени. Прикажана е на која страна, лево или десно, е повеќе застапен бурзитисот на рамото, на која возраст најчесто се јавува, бројот и ефикасноста на лекување според тоа дали се користени нормални, ладни игли или е користена топла игла.

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

5. Резултати и дискусија

Поделба според тоа кое рамо е зафатено, повеќето од пациентите имаат болка во десното рамо -17 пациенти, 11 пациенти имаат болка во левото рамо и два пациента имаат болка во двете рамења.

Табела 1. Поделба на пациентите според болката во левото, десното или во двете рамења



1

Според возраста, најчестата возрасна група беа пациенти од 50 до 60 години. Имаше двајца пациенти во групата од 10 до 20 години, исто така, двајца пациенти во групата од 20 до 30 години, пет пациенти помеѓу 30 до 40-годишна возраст, 8 пациенти во групата од 40 до 50 години, два пациенти во групата од 60 до 70 години и само еден пациент во групата повеќе од 70 години. Резултатите според возраста се прикажани во табела 2.

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

Табела 2. Возрасни групи

Возраст	Број на пациенти
10-20	2
20-30	2
30-40	5
40-50	8
50-60	10
60-70	2
>70	1

Според бројот на терапии повеќето од пациентите имаат направено само една терапија -12 пациенти, 11 пациенти имаат направено 2 терапии, шест пациенти имаат направено 3 терапии и само еден пациент има направено четири терапии. Резултатите според бројот на терапии се прикажани во табела 3.

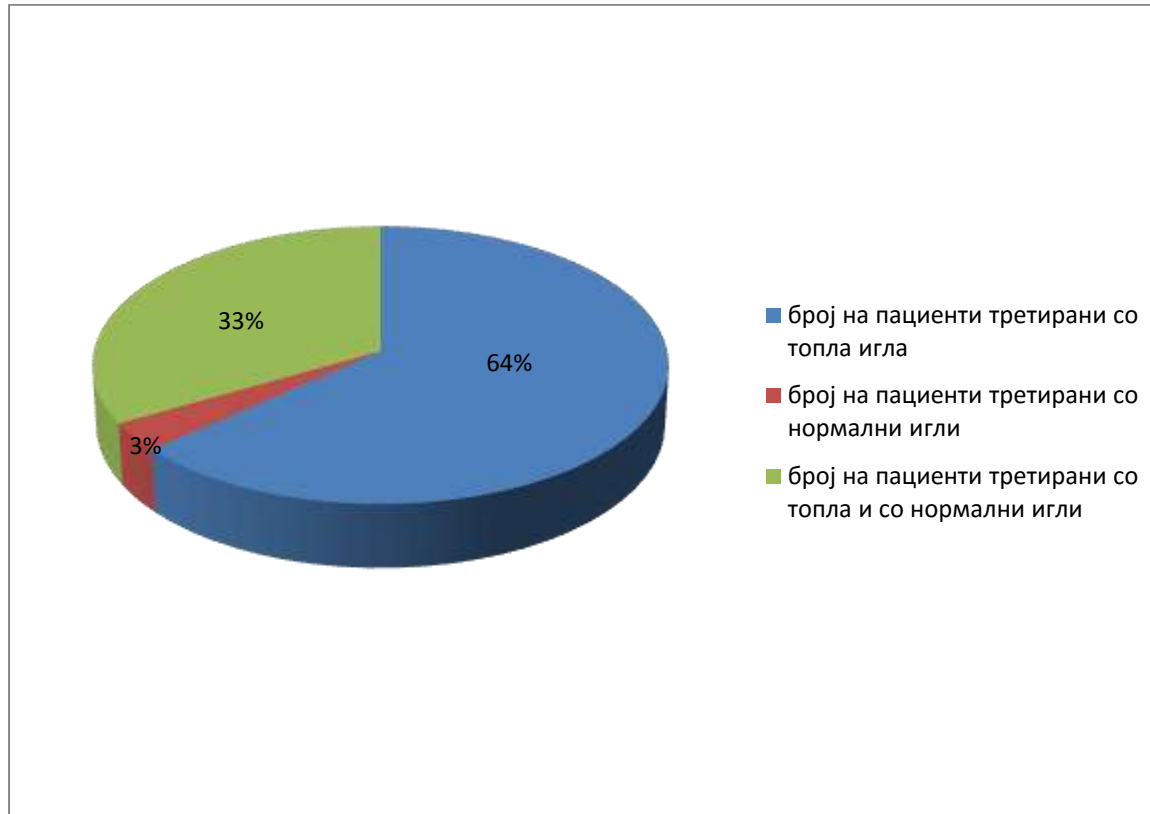
Табела 3. Број на терапии

Број на терапии	Број на пациенти
1	12
2	11
3	6
4	1

Според тоа дали бурситисот бил третиран со нормални, ладни игли или со топла игла, 19 пациенти беа третирани со топла игла (64%), еден пациент беше третиран со нормални игли (3%) и десет пациенти имаа комбиниран третман со ладни и топли игли (33%).

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

Табела 4. Број на пациенти третирани со топла, ладна или комбинирани игли



Акупунктурата се користи за лекување на бурзитис на рамото долго време. Според традиционалната кинеска медицина (ТКМ), нашето тело е покриено со многу специфични патеки наречени меридијани. Во овие специфични патеки тече животна енергија наречена Чи и кога Чи не може да тече слободно нашето тело е надвор од баланс и тоа резултира со болеста. Акупунктурата ја поддржува идејата дека нашето тело може да се врати во рамнотежа преку стимулирање на акупунктурни точки кои се наоѓаат на меридијаните. [37][38]

Акупунктура третманот при бурзитис на рамото, започнува со пациентот во лежечка положба. Со палпација се наоѓаат чувствителните области на рамото. Овие области се најболните точки на рамото - Ashi acupoints. Овие точки можеме да ги третираме со нормални или со топли игли. Во третман на бурзитис на рамото, обично се користи топла игла. При овој третман иглата се загрева и се вметнува во зафатената област многу брзо и веднаш се вади.

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

Овој третман е само пунктирање внатре и надвор. За да имаме позитивен резултат потребно е иглата да биде многу топла, инаку терапевтските резултати ќе бидат многу мали. Терапијата со топла игла ја подобрува циркулацијата на чи и микроциркулацијата во телото, ги регулира функцијата на Zang Фу органите и ја отстранува болката. [39][40]

Истата болна област може да се третира со ладни (нормални) игли. Овие игли се вметнуваат во подрачјата со време на задржување 15-30 минути. Во нашата пракса, третманот со топла игла покажа подобри и побрзи резултати во третманот на бурзитис на рамото.

5.1 Ashi - акупунктурни точки

Ashi акупунктурни точки - класичните акупунктурни точки се наоѓаат по должина на меридијаните. Освен нив постојат и други акупунктурни точки наречени Аши кои немаат специфични имиња и дефинирана локација. Со нив се означува синдром на болка. Овие точки се наоѓаат со палпација и всушност претставуваат најболни точки во зафатената регија. Со притисок на оваа точка се предизвикува неочекувана болка за пациентот. [41]

Болката е:

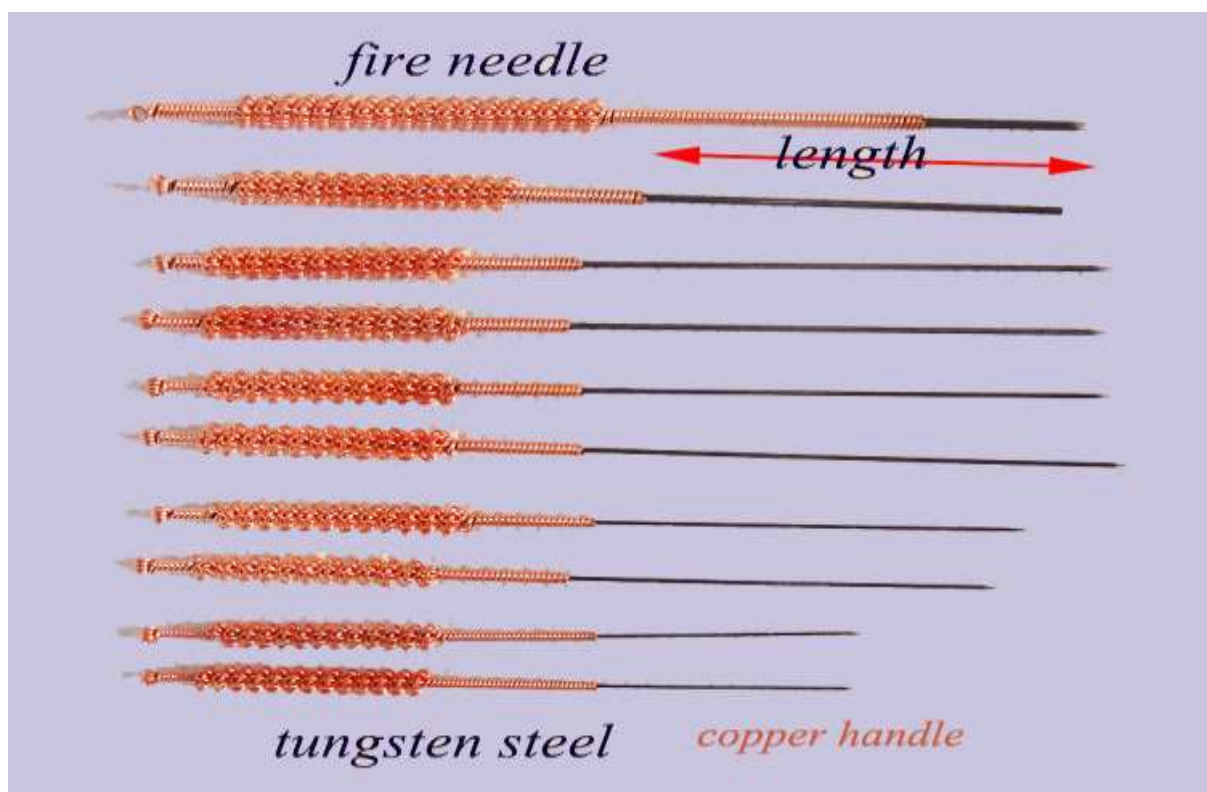
- Неочекувана според интензитет;
- Брза со постојан интензитет (не се зголемува со продолжен притисок) и вообичаено предизвикува слабост на мускулите на пациентот.

Кога еднаш ќе биде најдена аши-точката пациентот треба да остане во иста положба во која е пронајдена точката за третманот да биде успешен. При вметнувањето на иглите пациентот ја задржува истата положба. [41]

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

5.2 Fire needling

Терапијата со топла игла е посебна техника во традиционалната кинеска медицина каде што специјална остра игла се загрева на пламен и многу бргу се вметнува во телото. Оваа техника е само пунктирање, внатре и надвор. Иглата не се задржува во телото, туку веднаш се вади. Според некои автори оваа техника се користи кога патолошкиот процес е на ниво на коска, коешто е најдлабокото и најхронично ниво. Притоа иглата потребно е да биде екстремно топла за да се постигне посакуваниот резултат и да биде побезболно. Во спротивно доколку иглата не е доволно загреана терапевтските резултати ќе бидат сиромашни. Иглите можат да бидат со различна должина и дебелина, со остар или тап врв; едноглави, двоглави или триглави.



(Преземено од <https://www.aliexpress.com/item/Medical-fire-needle-tungsten-steel-acupuncture-needle-non-disposable-Chinese-medical-acupuncture-tools-10pcs-pack/32756493443.html>)

Слика 24 – топли игли

Picture 24 – fire needles

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

6. Заклучок

Од горе напишаното можеме да заклучиме дека:

- Бурзитисот на рамото е проблем кој почесто се појавува кај женската популација.
- Банални, секојдневни, повторувачки движења во рамениот зглоб можат да доведат до воспаление на бурзата на рамото, кое понатаму доколку навреме не се третира може да предизвика сериозни компликации.
- Најчест симптом е болката во рамото која се засилува при одредени движења, исто така осетливост во областа на рамото.
- Акупунктурата како метод на лекување дава позитивни резултати во лекувањето на бурзитисот.
- Со помош на акупунктурата се стимулира природната способност на телото само да се лекува.
- Преку стимулирање на акупунктурните точки се подобрува физичката и емоционална состојба на пациентот.
- Според теоријата за кинеска медицина, проблемите како болка во рамото помалку се појавуваат доколку е добра општата состојба на пациентот.
- Најмногу од пациентите се третирани со жешки игли.
- Најмногу од пациентите имаат направено само една терапија.
- Според возрастната група најзастапена е од 50 до 60 години.
- Најмногу од пациентите имале проблем со десното рамо.
- Кај сите третирани пациенти е постигнат позитивен резултат со излекување на состојбата.

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

7. Користена литература

1. Янгсџн Р.; Как да се справим с... ревматизъм и артрит; 2018 [www.znam.bg]
2. Shiel C.W.; Bursitis; 2018 [www.medicinenet.com]
3. American Academy of Orthopaedic Surgeons; Hip Bursitis; 2018 [www.orthoinfo.aaos.org]
4. Загоров, М.; Бурси – анатомия; 2009 [www.puls.bg]
5. Marco F.; What is a Bursa?; 2012 [www.arthritis-health.com]
6. Taylor T.; Anatomy and Physiology Instructor; Muscles of the Shoulder; 2018 [http://www.innerbody.com]
7. Екип на Medical.bg; Бурсит; 2008 [www.medical.bg]
8. Калина; Бурсит; 2014 [www.lechenie.bg]
9. Miller J.; Bursitis shoulder; 2017 [www.physioworks.com.au]
10. Загоров М.; Бурсит; 2009 [www.puls.bg]
11. NHC Choices; Bursitis – Treatment; 2017 [www.nhs.uk]
12. Weil A.; Bursitis; 2016 [www.drweil.com]
13. Matthew Hoffman, MD; Picture of the Shoulder; 2017 [www.webmd.com]
14. Краицикова Л., Страторска Т.; Интерни предавања по предмет Мануелно мускулно тестирање со ПИР; Универзитет „Гоце Делчев“ - Штип, 2014
15. Kagan N.; Acupuncture for Bursitis; 2016 [www.wholesomeone.com]
16. Vas J., Perea-Milla E., Mendez C. et al.; Acupuncture and rehabilitation of the painful shoulder: study protocol of an ongoing multi centre randomized controlled clinical trial [ISRCTN28687220]; BMC Complement Altern Med. 2005; 5: 19.
17. MyBuristis.com; Bursitis Acupuncture & Acupressure; 2012 [www.mybursitis.com]
18. Цонев Д.; Живот без болка; Практикум за рефлексотерапија и акупресура - Универзитет „Гоце Делчев“ - Штип, 2018
19. Лайдър Л., Томас Ц., Бересфорд К.К., Портър А.; Масаж; 2007; ISBN 954-474-059-7; Издателска къща „КИБЕА“
20. Celis S.I.; About Traditional Chinese Medicine; 2015 [www.irenesanchezcelis.com]

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

21. Wu A.; Traditional Chinese Medicine; 2018 [www.chinahighlights.com]
22. Зху J, Ристовска А., Ристовска К., Арсовска Б.; Нерецензирана скрипта по Традиционална Кинеска медицина (Рефлексотерапија со акупресура); Универзитет „Гоце Делчев“ Штип, јануари 2014
23. Cheng R.; The Zang-Fu Theory; 2014 [www.tcmbasics.com]
24. Confucius Institute Online; Meridians and Collaterals; 2009 [www.tcm.chinesecio.com]
25. Sacred Lotus; Jing Luo (Channels and Collaterals | Meridians and Sub-Meridians); 2018 [www.sacredlotus.com]
26. Traditional Chinese Medicine World Foundation; Meridian Connection; 2018 [www.tcmworld.org]
27. ATCM; Herbal medicine and acupuncture; 2018 [www.atcm.co.uk]
28. Idengo&Volenta; Алтернативна медицина; 2010 [www.zdrave.bg]
29. Manev G.; Akupunktura I tradicionalna kineska medicina; 2014 [www.doktori.mk]
30. Liu Y.; Foot Reflexology; Academy of Oriental Medicine at Austin; 2018
31. Pigue D.; Cupping therapy at Infinity Healing Center; 2017 [www.infinityfloating.com]
32. ICTA; A word on Cupping marks; 2010 [www.cuppingtherapy.org]
33. Traditional Chinese Medicine Information Page; Introduction to TCM; 2010 [www.tcmpage.com]
34. Cohen R.M.; Diagnosis; 2016 [www.docmisha.com]
35. Young A.M.; Coping with bursitis; 2015 [www.summerbrow.com]
36. Payne J.; Shoulder pain; 2015 [www.patient.info]
37. Kagan N.; Acupuncture for Bursitis; 2016 [www.wholesomeone.com]
38. Traditional Chinese Medicine InformationPage; Acupuncture; 2009 [www.tcmpage.com]
39. Zhu J., Arsovska B., Kozovska K., Jovevska S.; Treatment of Knee Osteoarthritis with Fire Needle Acupuncture and Fire Cupping; Imperial Journal of Interdisciplinary Research (IJIR) Vol-2, Issue-11, 2016 ISSN: 2454-1362
40. Fire Needling; Fire Needling; 2016 [www.fireneedling.com]

Примена на традиционална кинеска медицина кај пациенти со бурзитис на рамото

41. Nugent-Head A; Ashi Points in Clinical Practice; Journal of Chinese Medicine;
Number 101; February 2013